



CAMPEONATO REGIONAL ABSOLUTO DE INVERNO

MACHICO – 19 E 20 DE JANEIRO DE 2008

1. NORMAS REGULAMENTARES

- 1.1. A participação nestes campeonatos é reservada aos atletas portugueses filiados na AARAM ou no INATEL e com a sua situação regularizada.
 - 1.1.1. Atletas estrangeiros filiados na AARAM ou filiados noutras federações e com autorização expressa da FPA, poderão participar, mas sem direito ao título de campeão ou lugares de honra.
- 1.2. Cada clube poderá fazer-se representar por vários atletas em cada prova individual e por várias equipas nas estafetas.
- 1.3. Os atletas poderão participar em duas provas por dia, num máximo de três no conjunto dos dois dias.
 - 1.3.1. Se o atleta faltar a alguma prova em que se inscreveu e confirmou a participação, ou não comparecer a uma final para que tenha sido apurado, sem justificação prévia e válida, não será autorizado a participar nas restantes.
- 1.4. Cada clube poderá participar com atletas juvenis e juniores, desde que cumpram com o previsto no Regulamento Geral de Competições:
 - 1.4.1. Os atletas juvenis que participem em provas de corrida ou de marcha de distância igual ou superior a 800 metros, não poderão participar noutra prova de corrida ou de marcha nessa jornada, excepto em corridas até 110m (com ou sem barreiras), desde que disputadas antes.
 - 1.4.1.1. Os atletas juvenis masculinos não poderão participar no lançamento do peso.
 - 1.4.2. Os atletas juniores que participem em provas de corrida ou de marcha de distância igual ou superior a 1500 metros, não poderão participar noutra prova de corrida ou de marcha nessa jornada, excepto em corridas até 110m (com ou sem barreiras), desde que disputadas antes.
- 1.5. Nas corridas de 60m e 60m barreiras disputar-se-ão eliminatórias.
 - 1.5.1. O apuramento para as finais far-se-á nos seguintes moldes:
 - 1.5.1.1. Duas ou três eliminatórias: apura o primeiro, mais os restantes melhores tempos até completar os cinco finalistas.
 - 1.5.1.2. Mais de três eliminatórias: apuram os cinco melhores tempos para a final.
- 1.6. As restantes corridas serão realizadas por séries.
 - 1.6.1. Em caso de empate por tempos em séries separadas, proceder-se-á à respectiva divisão equitativa dos pontos.
 - 1.6.2. As séries serão elaboradas em função das melhores marcas de cada atleta realizadas em 2007 ou 2008, sendo a última série composta pelos atletas com melhores marcas.
- 1.7. As inscrições deverão ser feitas, em ficha própria, no secretariado da AARAM, até 30 minutos antes do início das provas.

2. CLASSIFICAÇÃO

- 2.1. Haverá classificação individual e colectiva.
- 2.2. Em cada prova só pontuam até um máximo de 2 (dois) atletas por clube e uma estafeta, sendo os restantes, para efeitos de pontuação, considerados como atletas individuais.
- 2.3. Serão pontuados os 8 (oito) primeiros em cada prova.
 - 2.3.1. Serão atribuídos 10, 8, 6, 5, 4, 3, 2 e 1 pontos, respectivamente, aos 1º, 2º...e 8º classificado de cada prova.
- 2.4. Para que possam obter classificação colectiva num dos sexos, os clubes devem:
 - 2.4.1. Apresentar um mínimo de 7 (sete) atletas em competição;
 - 2.4.2. Os atletas devem competir em, pelo menos, 6 (seis) provas diferentes.
- 2.5. Os clubes que obtenham a maior pontuação, separadamente em masculinos e em femininos, serão considerados vencedores do Campeonato Regional de Inverno - Absolutos.



3. PRÉMIOS

- 3.1. Será atribuído um troféu aos clubes vencedores (masculinos e femininos).
- 3.2. Será atribuída uma medalha ao primeiro classificado de cada prova.

4. PROGRAMA HORÁRIO

19 / JANEIRO – SÁBADO (C. REG. INVERNO – ABSOLUTOS)

Início	Prova	Sexo	Juv	Jun	Sen	Observações
10:00	DISCO	F	Extra	Extra	Extra	RG3 – 1 kg
10:45	DISCO	M	Extra	Extra		RG3 – 1,5 e 1,75 kg
11:45	PESO (4kg)	F	✓	✓	✓	Barreiros – 4 kg
12:15	PESO (7,26kg)	M	Extra	✓	✓	Barreiros – 7,26 kg (extra: 5kg)
16:00	VARA	F	✓	✓	✓	2,00 (+20) → 3,00 (+10cm)
	60 M	M	✓	✓	✓	Eliminatórias
16:20	60 M	F	✓	✓	✓	Eliminatórias
	COMPRIMENTO	M	✓	✓	✓	Tábua de 3 m
16:40	1500 M	M	✓	✓	✓	
16:50	1500 M	F	✓	✓	✓	
17:00	60 M	M	✓	✓	✓	Final
17:10	60 M	F	✓	✓	✓	Final
	ALTURA	M	✓	✓	✓	1,50 (+5) → 1,80 (+3cm)
17:20	COMPRIMENTO	F	✓	✓	✓	Tábua de 3 m
	400 M	M	✓	✓	✓	
17:35	400 M	F	✓	✓	✓	
17:50	3.000 M MARCHA	F	✓	✓	✓	
	5.000 M MARCHA	M	✓	✓	✓	

20 / JANEIRO – DOMINGO (C. REG. INVERNO – ABSOLUTOS)

Início	Prova	Sexo	Juv	Jun	Sen	Observações
10:00	VARA	M	✓	✓	✓	2,60 (+20) → 4,00 (+10cm)
	60 M BARR.	F	✓	✓	✓	0,84 m – Eliminatórias
10:15	60 M BARR.	M	✓	✓	✓	1,067 m – Eliminatórias
	TRIPLO	F	✓	✓	✓	Tábua de 9m
10:30	800 M	F	✓	✓	✓	
10:35	800 M	M	✓	✓	✓	
10:45	60 M BARR.	F	✓	✓	✓	Final
10:55	60 M BARR.	M	✓	✓	✓	Final
11:05	200 M	F	✓	✓	✓	
11:20	200 M	M	✓	✓	✓	
	ALTURA	F	✓	✓	✓	1,26 (+4) → 1,50 (+3 cm)
11:30	TRIPLO	M	✓	✓	✓	Tábua de 11m
11:40	3000 M	F	✓	✓	✓	
11:55	3000 M	M	✓	✓	✓	
12:10	4 x 400 M	F	✓	✓	✓	
12:20	4 x 400 M	M	✓	✓	✓	